

AUTOCUIDADOS de Salud Mental



Jaime Valderrama del Olmo
Psicólogo



346 COMUNAS, UN SOLO CHILE



Cuales son **los grandes problemas** de Salud Mental





STRESS



ANXIETY



DEPRESSION



BIPOLAR DISORDER



**OBSESSIVE COMPULSIVE
DISORDER**



NARCISSISM



STRESS



ANXIETY



DEPRESSION



BIPOLAR DISORDER



**OBSESSIVE COMPULSIVE
DISORDER**



NARCISSISM

El Estrés



Ansiedad

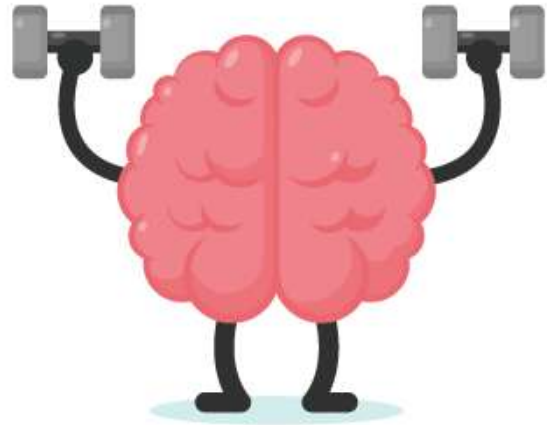


Depression





Soledad



La **SALUD MENTAL**
es tan *importante*
como la **SALUD FÍSICA**





World Health
Organization



**No hay salud
sin
salud mental**



Si tienes
FIEBRE



no puedes
trabajar



Si tienes
ANSIEDAD o
DEPRESION



tampoco

TÚ SALUD
MENTAL
IMPORTA

El estrés,
la ansiedad y
la depresión

SON TRATABLES Y SANABLES



1 de cada 4 personas
sufrirá algún tipo de
enfermedad mental
a lo largo de su vida



Las
enfermedades
mentales
suponen




LO QUE NO
RESUELVES EN
TU MENTE.
EN TU
CUERPO SE
MANIFIESTA.





La **industria farmacéutica** realiza grandes avances en el desarrollo de medicamentos para tratar trastornos de la mente

**Tips de
AUTOCUIDADOS
en Salud Mental**



**VIVE EN EL
TIEMPO
PRESENTE**



La mayoría de nuestros
problemas y angustias

surgen de nuestra incapacidad
para vivir plenamente

EL TIEMPO PRESENTE

Cuando está en el aquí
y en él ahora

**es más fácil sentirse bien,
que cuando estas distraído**



El presente no es
algo insignificante

**En el
presente**
es donde
todo
sucede.

Hemisferio
cerebral
izquierdo



Hemisferio
cerebral
derecho

Hemisferio
cerebral
izquierdo

**LA LINEA DEL
TIEMPO**



Hemisferio
cerebral
derecho

**EL PRESENTE
ETERNO**



Los niños viven en el presente eterno
Para ellos solo existe el aquí y el ahora



Los niños absorben todo
tan rápidamente

**Es una de las razones de
que sean tan alegres**

Angustarse por el futuro
produce un deterioro en el
funcionamiento del cerebro

**Si no estás en el Presente
no estas viendo lo que ocurre aquí**

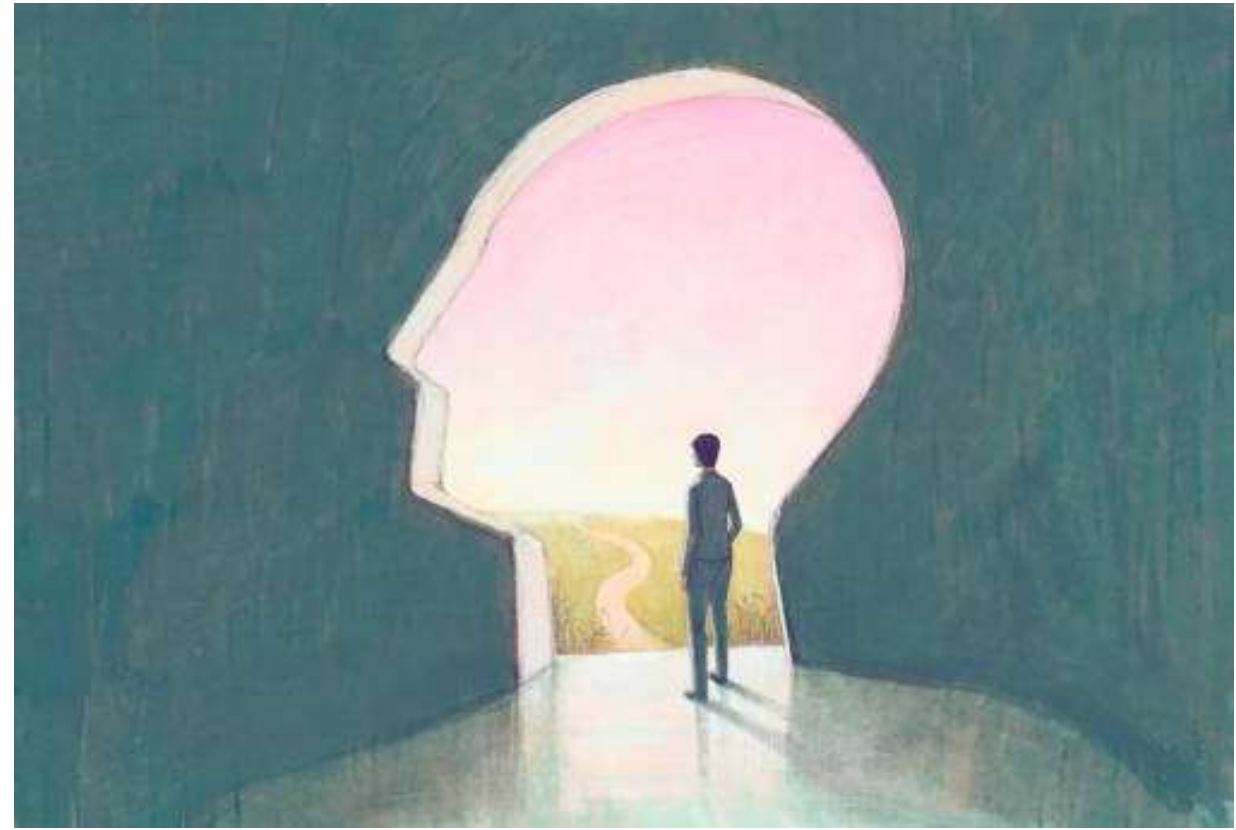




FUTURO

PASADO

PRESENTE



El futuro no es algo que uno se encuentre

**Es algo que uno crea
y se crea en el Presente**

LA MCP Permite **retener**
y procesar información
por periodos cortos



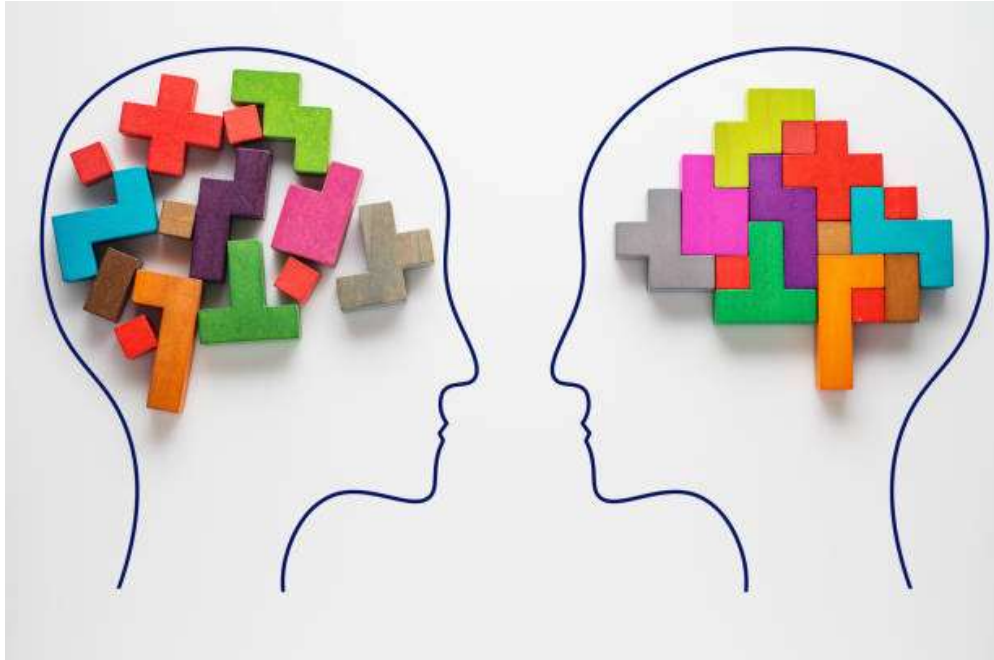
Esta se deteriora por
la **falta de atención**



La MCP disminuye por
las distracciones



Tomamos decisiones basados en **conocimientos**
y el conocimiento se deteriora por la **falta de atención**
ENFOCATE en lo que estas haciendo



Es posible
**experimentar plenamente
el Presente**

Existen herramientas muy efectivas
para estar en el presente

**CONCENTRADOS
NO DISTRAÍDOS**

Dinámica

(El índice)

Hace muy bien jugar
porque te mantiene
concentrado





Es muy difícil ir hacia delante

mirando hacia atrás

El que vive en el pasado

no puede avanzar

A person wearing a dark coat and a hat is walking away from the camera on a wet cobblestone street. They are holding a dark umbrella. The street is wet and reflects the ambient light. In the background, there are hills and trees under a grey, overcast sky. The overall mood is somber and reflective.

“

RECUERDA

**El pasado es un
lugar de
referencia, NO
DE RESIDENCIA**

El pasado ya fue

El futuro es un
misterio

**EL HOY ES
UN REGALO**

por eso se llama
PRESENTE





**TUS
PENSAMIENTOS**
están unidos con
TUS EMOCIONES

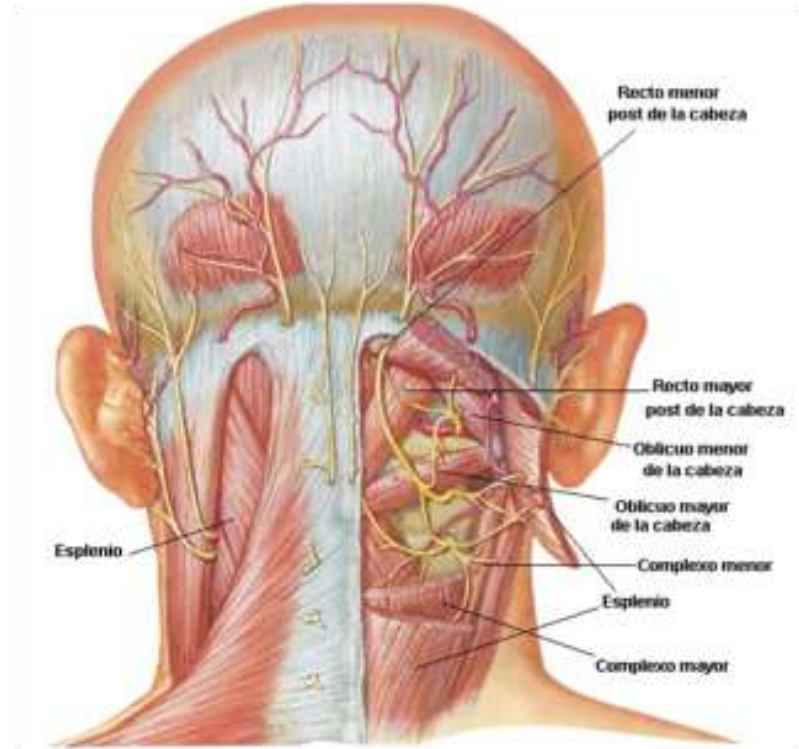


**Los pensamientos
producen las
emociones**



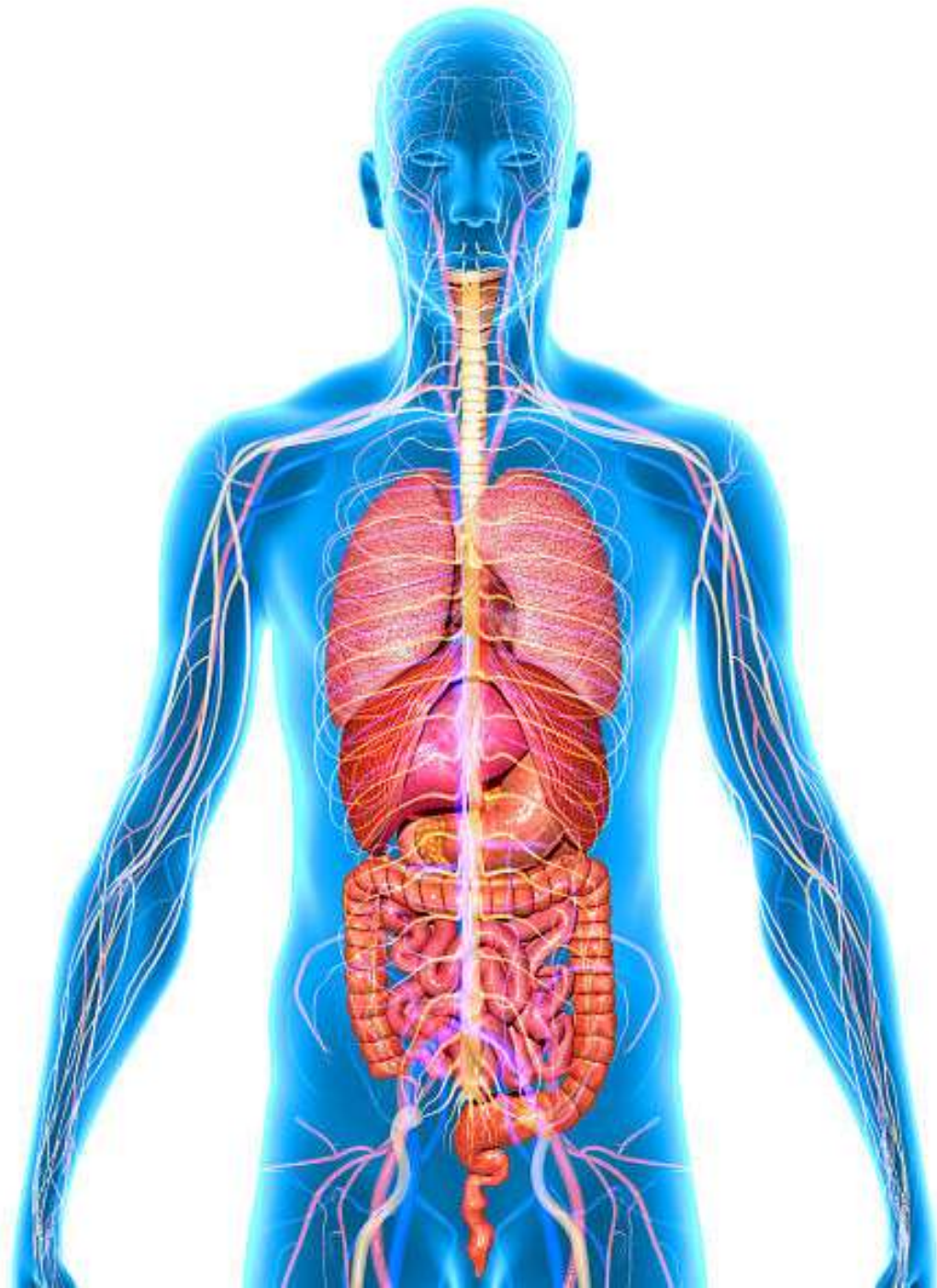


Todo lo que **sentimos** afecta a nuestro **cuerpo**



Dinámica

(El cuello)



El Sistema nervioso
tiene una interconexión
muy importante con el
tubo digestivo

que lo convierte en un
nódulo de mucha
información

Eres el
Programador
de tu estado de
salud




**Trabaja en lo
que puedas
cambiar**

**Acepta lo
que escapa
de tu control**

Si te preocupas por
lo que piensan los
demás

**Siempre serás
prisionero de esas
opiniones**





Cuida
LO QUE PIENSAS
Y
LO QUE DICES



Todo lo que **pensamos**
afecta lo que **sentimos**



La mente produce gran parte del sufrimiento

Por la incapacidad de separar los pensamientos y las emociones

2 grandes errores:



**Creer que lo que pensamos
no tiene consecuencias**



**Creer que lo que decimos
no tiene importancia**

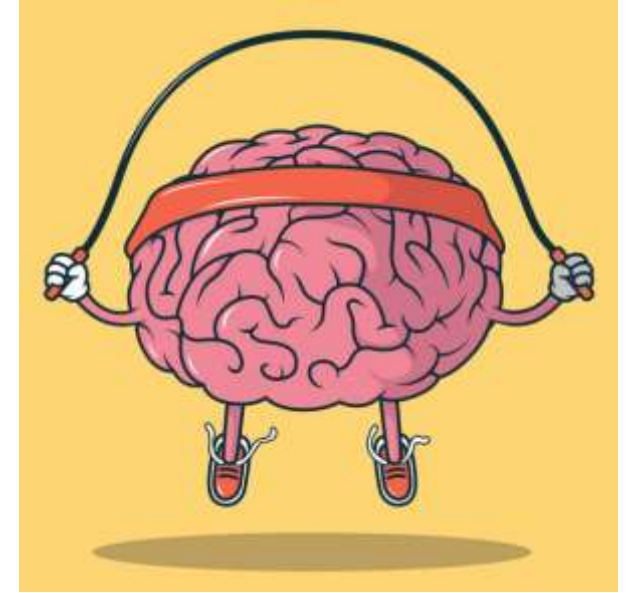
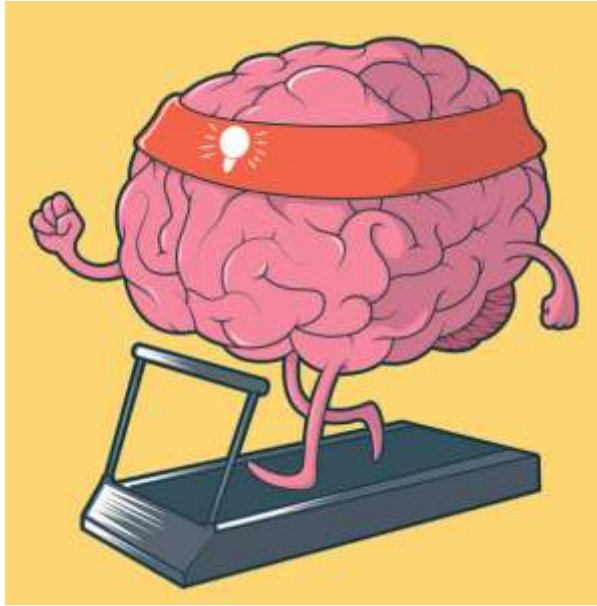


**NO PIENSES
DEMASIADO**





No es sano darle vueltas
a pensamientos negativos



Para desestresar la mente
Estresa el cuerpo

Conductas que agotan nuestra Salud Mental





LA ACTITUD
la eliges tú

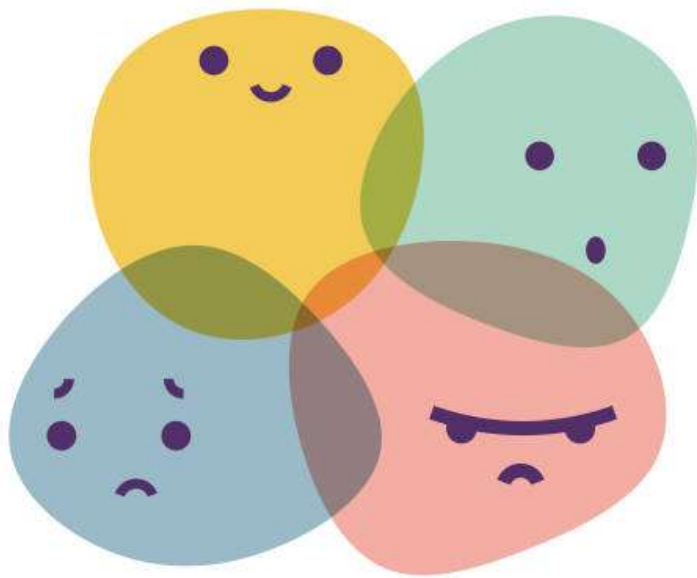


La regla de oro para
tener una buena
salud mental
**es la actitud que
tu eliges**



Tu tienes la actitud que
quieres tener

**Tu actitud es una decision,
es una elección**



Lo que tu hagas ahora condiciona lo que va a pasar en los proximos mintos

- **Elige tu actitud**
- **No vayas en automatico**
- **Esta en juego tu tranquilidad**

"Cuando la
gratitud
entra por la
puerta, la
queja sale
por la
ventana".



AGRADECE SIEMPRE



KAREN
CASTAÑA



**NUNCA HAGAS NADA CON
LA CABEZA CALIENTE**

El calor genera **entropia**,
por eso manten
la cabeza fria

Si la tienes caliente
respira
aplaza para otro
momento



Hace una
pausa



**En la pausa
se ordenan las cosas**

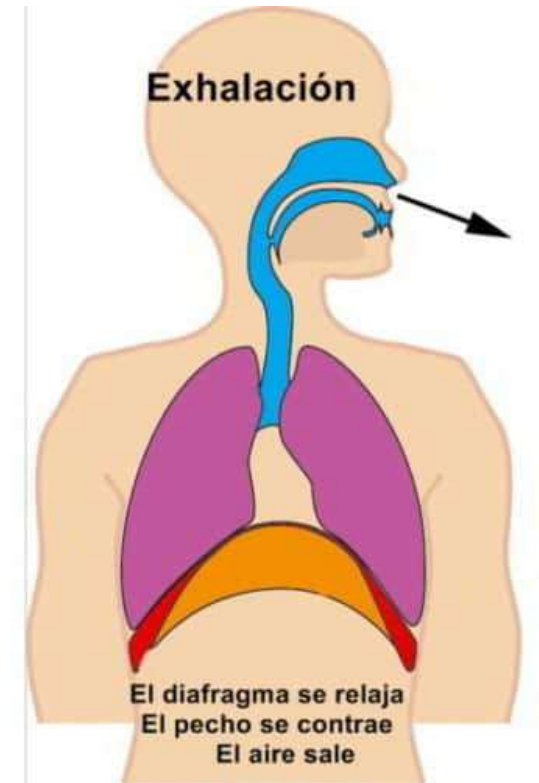
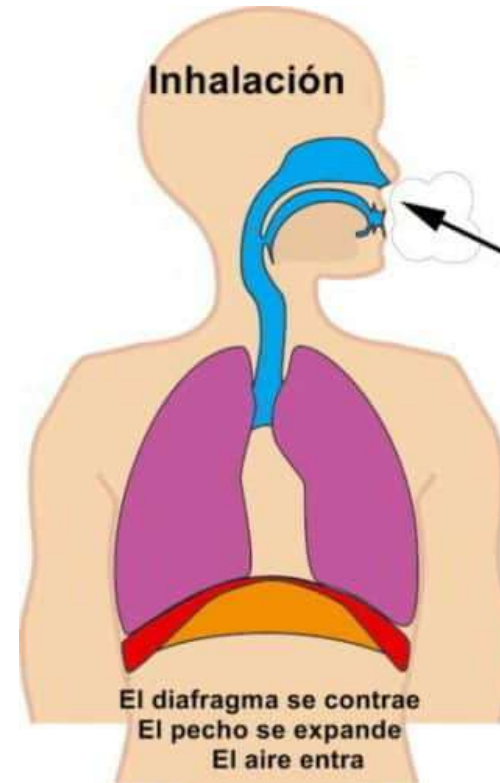
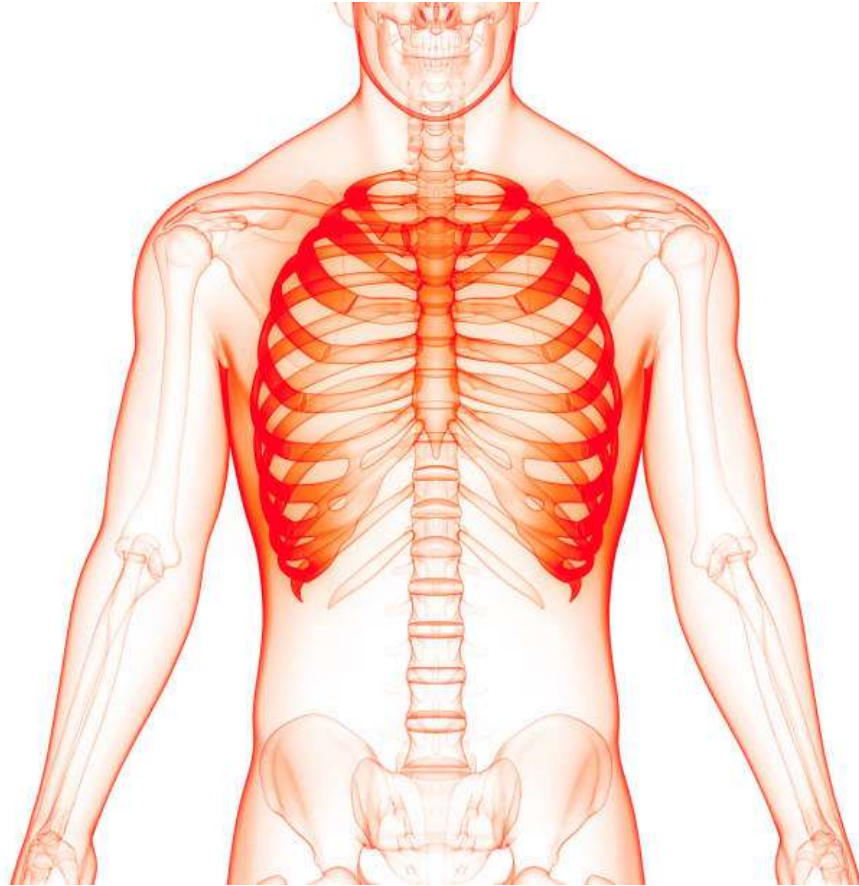
Lo que hoy te enoja
mañana pasara a la
***“categoria de
una tontera”***





**CALMA TU
MENTE**

Respiracion diafragmatica



Para tranquilizar la mente,
existe una herramienta
muy efectiva
el Poder de la Meditación

Por eso hoy se enseña a
meditar en hospitales, en
centros de investigación



Dinámica

(El abrazo)

EL SENTIDO DEL HUMOR

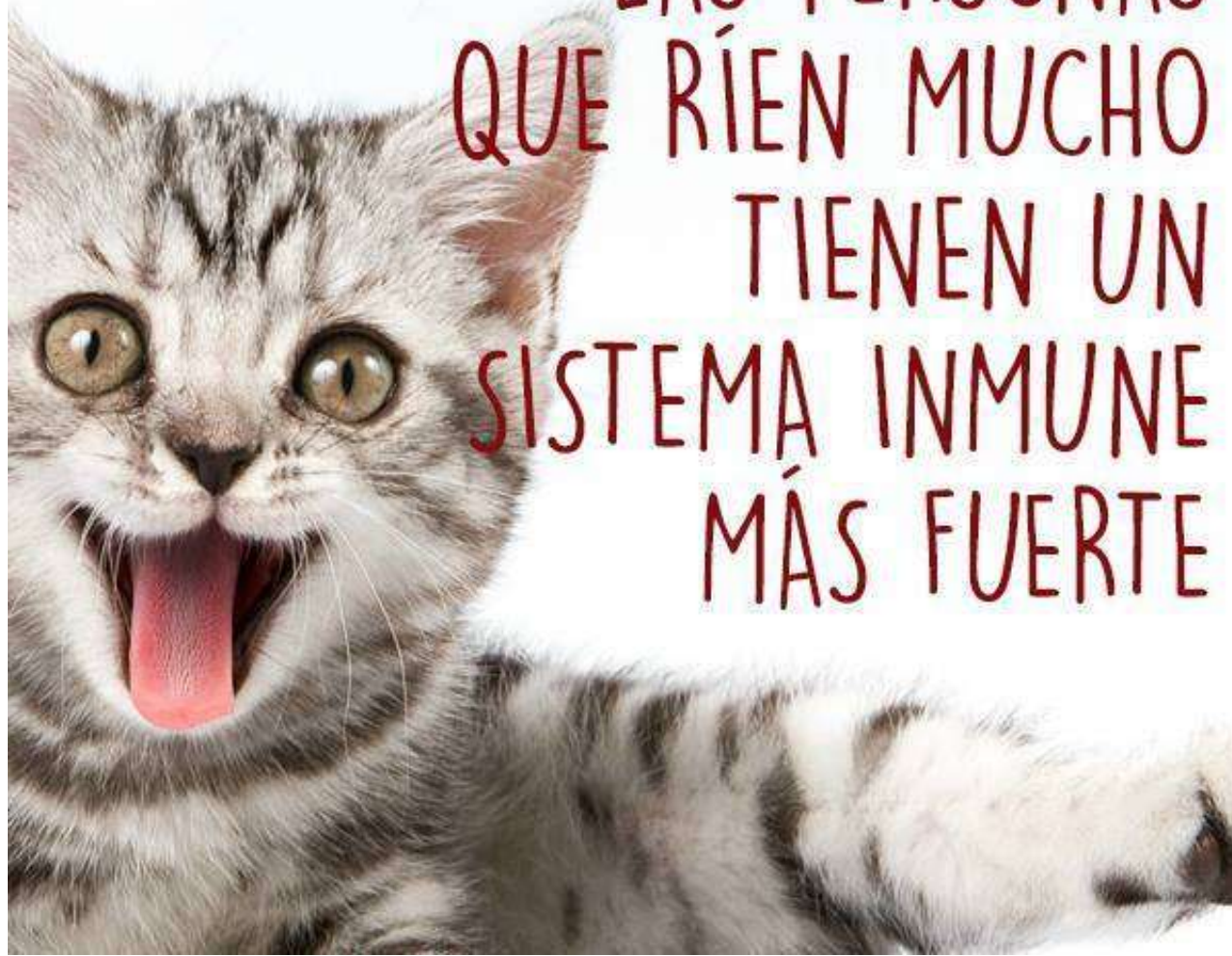
**EL BUEN
HUMOR**
es síntoma de
buena Salud
Mental



**EL BUEN
HUMOR**
es síntoma de
buena Salud
Mental

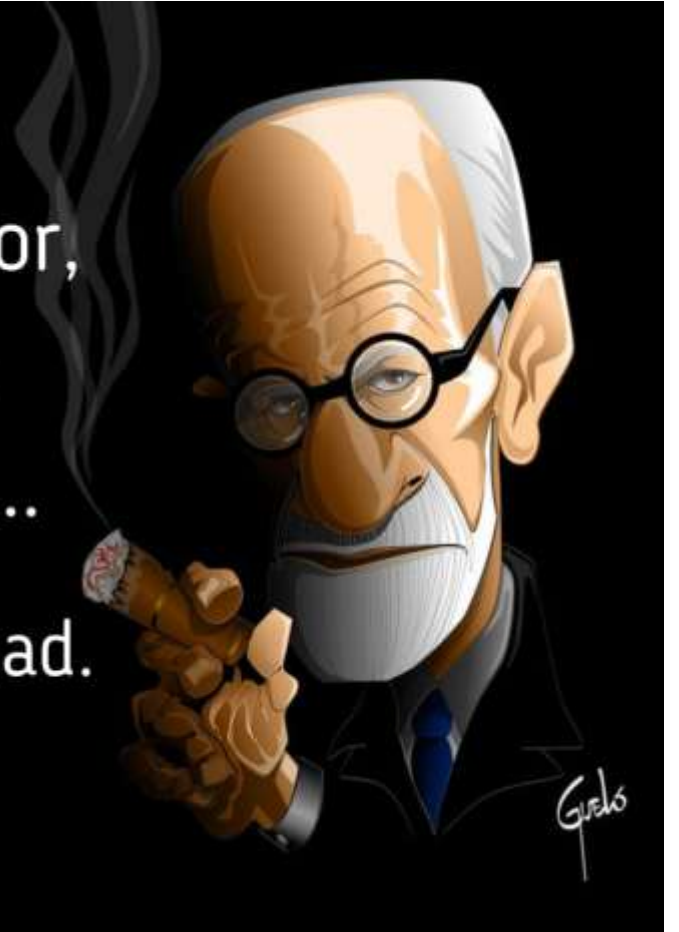


LAS PERSONAS
QUE RÍEN MUCHO
TIENEN UN
SISTEMA INMUNE
MÁS FUERTE



EN LAS
CAJAS DE
MEDICAMENTOS
DEBERÍA INCLUIR
UNA BUENA
DOSIS DE
SENTIDO DEL
HUMOR!

Con el humor,
se puede
decir todo...
Hasta la verdad.



NADIE QUE
DISFRUTE LA VIDA
TIENE UN
ABDOMEN PERFECTO



PASO FIRME,
ESPALDA RECTA Y
MIRADA AL FRENTE.
QUE NO SE NOTE QUE
NUNCA TENEMOS NI PUTA IDEA
DE A DÓNDE VAMOS

¡HE APRENDIDO TANTO
DE MIS ERRORES QUE
CADA VEZ
ME SALEN MEJOR!



El año pasó tan
rápido que ni
tiempo dio pa
hacer dieta jajaja

“Un día sin reír
es un día perdido”

CHARLIE CHAPLIN



PIDE AYUDA



**Tips de
AUTOCUIDADOS
en Salud Mental**

**VIVE EN EL
TIEMPO PRESENTE**

TUS PENSAMIENTOS
están unidos con
TUS EMOCIONES

Cuida
LO QUE PIENSAS
y **LO QUE DICES**

**NO PIENSES
DEMASIADO**

LA ACTITUD
la eliges tú

Nunca hagas
**NADA CON LA
CABEZA CALIENTE**

**CALMA TU
MENTE**

**EL SENTIDO
DEL HUMOR**

**PIDE
AYUDA**



346 COMUNAS, UN SOLO CHILE



AUTOCUIDADOS de Salud Mental



Jaime Valderrama del Olmo
Psicólogo



346 COMUNAS, UN SOLO CHILE

